



Programa de Jornadas Escolares

Promoción del uso seguro y responsable de Internet entre los menores

Uso excesivo de las TIC

Unidad Didáctica y contenidos de apoyo al docente

Licencia de contenidos



La presente publicación pertenece a **INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)** y está bajo una licencia **Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons**. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento.** El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa tanto a **INCIBE** y la iniciativa **Internet Segura for Kids (IS4K)** como a sus sitios web: <https://www.incibe.es> y <https://www.is4k.es>. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que INCIBE presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.
- **Uso No Comercial.** El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.
- **Compartir Igual.** Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra. Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso de INCIBE como titular de los derechos de autor.

Texto completo de la licencia: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES

La presente publicación sólo refleja las opiniones del autor. La Comisión Europea no es responsable de ningún uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

CONTENIDO

1. Presentación de la Unidad Didáctica.....	4
2. Ficha descriptiva.....	5
3. Temporalización y secuenciación.....	6
4. Orientaciones didácticas	7
4.1. Metodología	7
4.2. Recursos necesarios	8
4.3. Descripción de las actividades a abordar.....	8
4.3.1. Actividad 01. Inmune, infectado, mutado.....	8
4.3.2. Actividad 02. Tecnologías relacionadas con la tecnoadicción	11
4.3.3. Actividad 03. Excesos que marcan tendencia	13
4.3.4. Actividad 04. Estrategias y recomendaciones de prevención.....	15
4.3.5. Actividad 05. El tiempo en nuestras manos.....	17
4.3.6. Actividad 06. Autoevaluación.....	18
4.4. Criterios e instrumentos de evaluación.	18
5. Marco teórico de apoyo al docente	19
5.1. Tecnoadicciones	19
5.2. Características y síntomas principales de la tecnoadicción:	20
6. Bibliografía / Documentación complementaria.....	23
7. Anexo 1. Crucigrama de conceptos relacionados (Actividad 03).....	24
8. Anexo 2. Registro diario de uso de las TIC	25
9. Anexo 3. Planificación tareas cotidianas	26
10. Anexo 4. Test de autoevaluación	27
11. Anexo 5. Respuestas al test de autoevaluación	29
12. Anexo 6. Recursos asociados	29

1. Presentación de la Unidad Didáctica

De acuerdo a los datos del último [Informe 'La Sociedad de la Información en España 2015'](#), elaborado desde la Fundación Telefónica, casi 8 de cada 10 españoles con edad comprendida entre los 16 y los 74 años utiliza Internet y el 64% accede **diariamente**, con uso extensivo de servicios como banca online, redes sociales, prensa digital o gestión de citas médicas, por mencionar los más destacados. Tal y como afirman los autores, estos indicadores son una muestra del **creciente espacio que Internet está ocupando en la vida de la ciudadanía española**.

*El 78,7% de los españoles entre 16 y 74 años se conectan a Internet, cifra que asciende hasta el **98,5% en el segmento entre 16 y 24 años**. Además, a lo largo de 2015, no sólo se ha incrementado el número de usuarios de Internet, sino también su uso, y el 64,2% de los internautas lo utiliza con fines profesionales o educativos, el 89,2% en el ámbito del ocio, y el 87% para comunicarse con familiares y amigos. La tecnología impregna todos los ámbitos de nuestra vida y es un aspecto fundamental, según destaca el [Informe](#), a la hora de valorar una organización, un entorno, o incluso a una persona (considerados éstos, más atractivos cuanto más conectados o tecnológicamente avanzados sean).*

Invertir buena parte de nuestro tiempo diario en 'estar conectados' a través a los distintos servicios online ha de pasar – sin duda – por **adquirir y aplicar buenos hábitos para la utilización razonable de la tecnología** y de las oportunidades que ésta nos brinda, pero sin que impida o bloquee la realización de otras actividades cotidianas y habituales.

Con este objetivo, la Unidad Didáctica **Uso excesivo de las TIC** estará dirigida a exponer las consecuencias, tanto físicas como psíquicas, del uso excesivo de la tecnología (Internet, teléfono móvil, televisión, videojuegos y juegos online), analizar en qué modo puede interferir en aspectos de la vida del menor relacionados – entre otros – con su salud y descanso, incluso con la calidad de sus relaciones personales, familiares y sociales y el rendimiento escolar.

Se pondrá de relevancia la importancia de respetar normas de educación y pautas de buen uso consensuadas para la convivencia en comunidad. A través de los contenidos diseñados sobre esta temática, el alumnado podrá conocer aspectos que nos pueden ayudar a detectar una adicción tecnológica y valorar la utilidad de establecer normas, pautas y horarios para prevenirla y gestionarla.

2. Ficha descriptiva

Destinatarios		Alumnado de 6º de Primaria y ESO
Duración		2 sesiones de 50 minutos
Objetivos didácticos	General	Identificar los riesgos asociados al uso abusivo de Internet (mensajería instantánea, redes sociales, juegos online) y de la tecnología en general (teléfono móvil, videoconsolas, televisión), abordando aquellas pautas, conductas y actitudes que nos ayudan a prevenir y/o actuar frente a la adicción a éstos.
	Específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las principales tecnoadicciones y sus características. • Identificar posibles señales de alerta ante el desarrollo de un uso excesivo de las TIC. • Desarrollar habilidades y competencias para un uso eficaz y saludable de las TIC. • Potenciar habilidades comunicativas, que favorezcan las relaciones sociales e interpersonales así como la autoestima en el ámbito educativo.
Contenidos de aprendizaje		<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de tecnoadicción. Características y síntomas. • Tendencias en el uso excesivo de la tecnología. • Hábitos de uso de la tecnología por parte de los jóvenes. • Pautas y recomendaciones para su prevención. • Mecanismos de respuesta y soporte ante una tecnoadicción.
Áreas competenciales	Digitales	<p>Área Información. El alumnado será capaz de navegar y buscar información en Internet sobre el uso excesivo de las TIC, filtrando información y comparando diferentes fuentes sobre la temática.</p> <p>Área Comunicación (nº 2.1. Interacción mediante nuevas tecnologías). El alumnado será capaz de relacionarse por medio de diversos dispositivos y aplicaciones digitales, adquiriendo habilidades que le permitan una interacción saludable con las TIC, aprendiendo a gestionar el tiempo y modo en que las usa, evitando aquellas conductas relacionadas con una posible adicción a la tecnología.</p> <p>Área Seguridad (nº 4). El alumnado será capaz de evitar y protegerse ante posibles riesgos para la salud relacionados con el uso de la tecnología, buscando el equilibrio entre el mundo en línea/virtual y el mundo tradicional, haciendo un uso responsable y saludable de ésta.</p>

		*Referencia «Marco Común de la Competencia Digital Docente» INTEF ¹ (Instituto de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado) (2013)
	Clave	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación lingüística (CCL): el alumnado conocerá y aprenderá a utilizar lenguaje específico relacionado con diversas tecnoadicciones y conductas relacionadas con éstas. • Sociales y cívicas (CSC): trabajará competencias necesarias para su bienestar personal y colectivo, tomando conciencia de la importancia de desarrollar un juicio crítico sobre las tecnoadicciones. • Aprender a aprender (CPAA): adquirirá habilidades para ser capaz de aprender, de forma cada vez más eficaz y autónoma, a utilizar diferentes tecnologías: videojuegos; televisión; Internet; teléfonos móviles; redes sociales, etc. evaluando información relacionada con diferentes casos de tecnoadicciones, las formas de prevención existentes y los posibles riesgos derivados de las mismas. • Sentido de la iniciativa y Espíritu emprendedor (SIE): será capaz de desenvolverse adecuadamente y de forma independiente ante la presencia de peligros desarrollados por el uso excesivo de las TIC, siendo capaz de tomar sus propias decisiones y buscar alternativas ante el posible desarrollo de una adicción a éstas.

3. Temporalización y secuenciación

Sesión	Contenido / actividad	Duración	Metodología
Sesión 01	Actividad 01 (Introducción a la temática)	15 min.	Expositiva + Interrogativa y Debate en grupo
	Actividad 02 (Tecnologías relacionadas con la tecnoadicción)	20min.	Expositiva + Ejercicio práctico
	Actividad 03 (Tendencias. Uso de la tecnología en el siglo XXI)	15 min.	Expositiva + Ejercicio práctico
Sesión 02	Actividad 04 (Estrategias y recomendaciones)	25 min.	Debate y trabajo en grupo

¹ [Marco Común de Competencia Digital Docente V 2.0](#)

Sesión	Contenido / actividad	Duración	Metodología
	Actividad 05 (Gestión del tiempo)	15 min.	Expositiva + trabajo en grupos
	Actividad 06 (Autoevaluación)	10 min.	Autoevaluación individual

4. Orientaciones didácticas

4.1. Metodología

A lo largo de esta Unidad Didáctica el formador impulsará la reflexión y actitud crítica acerca de los contenidos trabajados, facilitando la participación y el debate en torno a los riesgos a los que se enfrentan los menores tanto en Internet (redes sociales, juegos online, etc.) como en el uso de dispositivos móviles. También en lo referido al desarrollo de posibles adicciones, pautas y recomendaciones preventivas, y hábitos básicos de uso responsable y saludable de la tecnología.

Se proponen para ello sesiones que combinan los **métodos expositivo**² (centrado en la transmisión de información y que facilita ésta de forma rápida y generalizada por parte de un/a experto en la materia), **interrogativo**³ y **demostrativo**⁴ (centrados ambos en la aplicación práctica del contenido a trabajar), incorporando a éstos contenidos audiovisuales (vídeos) que animarán el debate y reflexión sobre ideas, inquietudes y dudas relacionadas con la temática expuesta. Se propondrá el debate y la participación del alumnado tanto en dinámicas de grupo como a través del trabajo y la reflexión individual, favoreciendo en todo momento la motivación del alumnado, por medio de actividades y herramientas específicas como:

- **Debate en grupo:** tiene como fin el intercambio informal de ideas e información sobre un tema (que ha de ser cuestionable y dar lugar a diferentes enfoques e interpretaciones) elegido de antemano por el docente. Éste conducirá el debate como moderador a través de preguntas previamente preparadas que faciliten la discusión, estimulando el pensamiento crítico, el análisis, el trabajo colectivo, la comprensión y la tolerancia.

En todo caso, el formador asesorará y facilitará recursos e información relacionados con la temática que, a través de ejemplos vinculados a la realidad objetiva del alumnado, promuevan el aprendizaje permanente y la reflexión crítica, utilizando un lenguaje acorde al nivel de conocimientos previos del

²**METODOLOGÍA EXPOSITIVA:** centrada en la transmisión de información, posibilita la transmisión de conocimientos ya estructurados, facilitando demostraciones de tipo verbal y la transmisión de información y conocimiento, de manera rápida y generalizada.

³**METODOLOGÍA INTERROGATIVA:** centrada en el proceso de aplicación del contenido a trabajar, basada en el proceso de comunicación que se establece entre docente y grupo, a través de **la pregunta**. Esta se convierte en elemento dinamizador, que desencadena el proceso de enseñanza aprendizaje.

⁴**METODOLOGÍA DEMOSTRATIVA:** centrada también en el proceso de aplicación del contenido a trabajar, en la que el formador/a es el modelo de acción ante el grupo, ejemplificando las tareas y acompañándolas de las diferentes explicaciones, para la posterior imitación por parte del alumnado. Más información sobre 'Métodos didácticos' [en este enlace](#).

alumnado, favoreciendo la comprensión de las actividades propuestas y contribuyendo a su buen desarrollo.

4.2. Recursos necesarios

Recursos requeridos para el desarrollo de la Unidad Didáctica:

- Recursos logísticos:
 - Ordenador con conexión a Internet para el docente, conectado a un proyector o pizarra electrónica, para la emisión de vídeo (con altavoces de buena resolución, que faciliten la escucha entre foros grandes de personas).
 - Pizarra o papelógrafo.
 - Ordenadores con conexión a Internet para actividades del alumnado (al menos 1 ordenador por cada 2 alumnos) y altavoces (tipo auricular/cascos, para la escucha individual).
- Recursos didácticos:
 - Presentación de contenidos dirigida a los menores, que acompaña a la presente Unidad Didáctica.
 - Sitios web, imágenes y vídeos previamente seleccionados por el docente. Con este objeto, se adjuntan a esta Unidad Didáctica, en la descripción de cada actividad propuesta y en el epígrafe [Bibliografía /Documentación complementaria](#), una pequeña muestra de posibles ejemplos a utilizar (a modo orientativo) por el docente.

4.3. Descripción de las actividades a abordar

4.3.1. Actividad 01. Inmune, infectado, mutado

Descripción	Actividad expositiva y de debate abierto en el aula para introducir la temática.
Metodología	Expositiva + Interrogativa y Debate en grupo
Duración	15 minutos
Recomendaciones	Entendida como una inclinación desmedida respecto al uso de la tecnología, que limita nuestra libertad por la gran dependencia que provoca, el uso excesivo de las TIC, también conocido como tecnoadicción , puede estar relacionada con diversos usos de la tecnología, manifestándose tanto en forma de adicción al móvil como a los videojuegos, a Internet, a las redes sociales, etc. Con la idea de acercar al alumnado a la comprensión de este concepto y de sus diferentes tipologías, se propone la visualización en el aula de un breve vídeo (1'03"): 'The Phonbies' , que utiliza la metáfora de los muertos vivientes para destacar los riesgos de un uso abusivo del móvil (conducta adictiva, aislamiento social, disminución de la capacidad para relacionarse,

etc.) sirviendo éste como ejemplo para introducir la temática a abordar a lo largo de esta Unidad Didáctica: **Uso excesivo de las TIC**.

Tras el vídeo, se incitará al alumnado a responder espontáneamente algunas preguntas abiertas, del tipo:

- ¿Te consideras un “Phonbie”?
- ¿En qué medida el uso que haces de la tecnología: Internet, teléfono móvil, redes sociales, mensajería instantánea, videojuegos, afecta a tu conducta social?

Otras preguntas que se pueden lanzar:

- ¿Chateas con otras personas, mientras estás reunido o acompañado de una persona en concreto?
- ¿Revisas Instagram mientras comes con tu familia?
- En un concierto, el cine, un partido, ¿estás más pendiente de los mensajes y comentarios que llegan a tu teléfono móvil que de la actividad en la que estás participando?
- ¿Usas WhatsApp, Snapchat, para hablar con la persona que tienes sentada a tu lado en ese momento?
- ¿Apuras el momento de apagar la luz, cuando estás cansado al final del día, para revisar todos los ‘me gusta’, seguidores y comentarios que te han llegado a través de tus redes sociales?

Todo este tipo de preguntas permitirán reflexionar sobre su propia experiencia. Su respuesta dará pie a exponer con más detalle la temática, pudiendo utilizar como herramienta para el análisis alguno de los **siguientes artículos y ejemplos reales**, en los que se abordan situaciones cotidianas que pueden predisponer a la población a padecer posibles tecnoadicciones:

- [El 21% de los jóvenes está en riesgo de ser adicto a las nuevas tecnologías.](#)

En el artículo, se presenta el caso de una joven, Beatriz Valera, de 19 años y **tecnoadicta**. Los primeros síntomas de su adicción aparecieron a los 16: pasaba el día sin compañía, sola con el ordenador y el móvil. Empezó a suspender asignaturas y a descuidar a los amigos y la familia. Sus padres se preocuparon al darse cuenta de que nunca salía y solo hablaba de gente a la que conocía a través de la Red. *“A mí no me parecía tan raro, es una forma como otra cualquiera de hacer amigos”*, cuenta ella. La dependencia patológica de Beatriz Valera se tradujo en cambios de humor, aislamiento y una mala relación con sus padres. Sus progenitores intentaron alejarla de las redes y empezaron a castigarla sin utilizar pantallas (móvil, tableta u ordenador). Estos castigos agravaron la adicción de Beatriz, que al final derivó en una depresión y en problemas graves de ansiedad por no poder conectarse a Internet. La visita al psicólogo fue el siguiente paso. Lleva casi un año en tratamiento y ahora siente que ha empezado a recuperar el control de su vida. *“Lo más difícil para mí fue darme cuenta de que era una*

adicción”, reconoce. Hace poco tiempo que estrenó un nuevo móvil pero, acorde con la terapia que está siguiendo, sólo le dejan conectarse a Internet dos horas al día. “Ahora creo que muchos de mis amigos también están enganchados, aunque no lo saben”, añade.

- [Mirar el WhatsApp a los 20 minutos de estar en el cine y otros síntomas de que estás enganchado](#), artículo en el que se recogen escenas cotidianas relacionadas con ‘micro-adicciones’, antesala y síntoma de adicciones más importantes.

Tras su análisis, se pueden proponer al alumnado reflexiones en torno a preguntas del tipo:

- **¿Has tenido en algún momento la sensación de sufrir adicción a los aparatos tecnológicos?**
- **¿Te identificas en estas situaciones?**
 - Mientras estás en el cine, no eres capaz de resistir la tentación de mirar el móvil y revisar los mensajes pendientes.
 - Durante una charla con un grupo de amigos, eres incapaz de evitar conversar en un chat con otra persona, descuidando a quienes te acompañan en ese momento.
 - Lo primero que haces cuando llegas a un hotel, cafetería, restaurante, es confirmar la existencia de conexión wifi, enojándote en caso de que ésta no esté disponible.
 - Paseas por la calle más atento a los mensajes que llegan a tu teléfono móvil que a lo que ocurre a tu alrededor.
 - Retrasas la hora de apagar la luz y dormir plácidamente, para comprobar el último post, vídeo o fotografía que han publicado tus contactos y ser el primero en dar “me gusta”.

Ambos artículos, pueden ser utilizados para abordar con el alumnado la reflexión sobre cómo la tecnología, que hasta hace muy poco desconocíamos, ha conseguido implantarse en nuestra vida hasta el punto de resultarnos realmente difícil vivir sin ella. Se puede animar el debate sobre ello con preguntas del tipo:

- ¿Qué señales alertaban, en el primer artículo, de la posible tecnoadicción de Beatriz? ¿Conocéis a alguna persona con estos síntomas o parecidos? ¿Cómo ayudaríais vosotros a una persona que os manifieste sentirse ‘adicta’ a la tecnología? ¿Le prohibiríais usar ordenador, móvil, tableta? ¿De qué otra forma creéis que se podría ayudar a una persona en una situación como la ejemplificada en el primer artículo?
- ¿Es necesario estar conectado a todas horas? ¿Qué ocurre si decidiera leer los mensajes sólo en unos horarios determinados, que no interrumpen el resto de las actividades que hago a lo largo del

	<p>día? ¿Ofrece alguna ventaja la comunicación presencial frente a la comunicación digital?</p> <p>Como material de apoyo al contenido de esta actividad, el docente podrá utilizar varios enlaces y documentos referenciados en el apartado Bibliografía / Documentación complementaria de esta Unidad Didáctica y las Unidades Didácticas 'Tecnoadicciones' publicadas por RED.ES (además de los artículos referenciados directamente en esta actividad).</p>
--	---

4.3.2. Actividad 02. Tecnologías relacionadas con la tecnoadicción

Descripción	Se trata de profundizar en la reflexión iniciada con la primera actividad, analizando las tecnologías más utilizadas por el alumnado.
Metodología	Expositiva + Ejercicio práctico
Duración	20 minutos
Recomendaciones	<p>La adicción a Internet, entendida como el uso excesivo e incontrolable de esta red de comunicación hasta el punto de interferir negativamente en la vida diaria de quien la padece y de sus allegados (en forma de adicción a las redes sociales, a las compras o subastas online, al chat, etc., a las que accede de forma compulsiva, sin control sobre la situación) es sin duda la tecnoadicción más extendida y también la más estudiada, pero no la única. A ésta la acompañan la adicción al teléfono móvil, representada en muchos de los ejemplos ya vistos en la actividad anterior y a los juegos online, que afecta especialmente a los más jóvenes.</p> <p>En esta actividad planteamos abordar el tiempo (número de horas) y el número de veces que nos conectamos a la tecnología de forma habitual, mediante preguntas dirigidas al alumnado del tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas horas pasas al día “conectado”? • ¿Y jugando a tu videojuego favorito a lo largo de la semana? • ¿Cuántas veces al día consultas WhatsApp? ¿Y el resto de tus redes sociales? • ¿Utilizas una franja horaria determinada para mirar tus mensajes y darles respuesta, o lo haces a cualquier hora según te lleguen y los lees? • ¿Eres capaz de posponer tu respuesta a los mensajes, reservándola para un momento tranquilo en el que no interrumpa otra actividad que estés realizando? <p>El docente propondrá al alumnado realizar un registro (se facilita modelo en el Anexo 2 de la presente Unidad Didáctica⁵) en el que recojan el uso diario</p>

⁵Utilizando la plantilla del programa Excel ‘Programación diaria de trabajo’ se elaboraría un registro individual, que recogiera el número de **horas diarias y/o semanales, que se dedican al uso de las TIC**. Este formato permitirá realizar un

que hacen de la tecnología: TV, videojuegos, ordenador, teléfono móvil, Tableta, **indicando tanto el tiempo que dedican a su uso, como el número de veces que consultan una determinada aplicación o herramienta, a lo largo de los 7 días de la semana.**

Tras el ejercicio, se reflexionará de forma conjunta sobre el tiempo empleado, la necesidad de regular éste para ser más efectivos y de compaginar su uso con otras muchas actividades sin que Internet y ‘estar conectados’ roben tiempo para otras cuestiones igualmente útiles e interesantes. Se les incitará a pensar en su respuesta a estas preguntas:

- ¿A qué otro tipo de actividades te gustaría dedicar más tiempo?
- ¿Crees que dedicar un tiempo concreto a leer y responder tus mensajes de WhatsApp (en lugar de hacerlo cada 5 min. o cuando ‘suena’ el aviso de un nuevo mensaje) te puede ayudar a optimizar el tiempo que pasas conectado?
- ¿Qué ocurriría si planificas una hora determinada al día en la que revisar e interactuar a través de tus redes sociales?

A pesar de la posible tecnoadicción que puede provocar un mal o incorrecto uso de la tecnología, es importante considerar (y no perder de vista) tanto las **VENTAJAS** como los **RIESGOS** asociados, tal y como se refleja en [el siguiente enlace](#), que se puede utilizar para elaborar en grupos una tabla comparativa:

- **INTERNET**
 - BENEFICIOS:
 - Beneficio 1 (a identificar por el alumnado)
 - Beneficio 2 ...
 - RIESGOS:
 - Riesgo 1 (a identificar por el alumnado)
 - Riesgo 2...
- **TELÉFONO MÓVIL**
 - BENEFICIOS:
 - Beneficio 1 (a identificar por el alumnado)
 - Beneficio 2...
 - RIESGOS:
 - Riesgo 1 (a identificar por el alumnado)
 - Riesgo 2...
- **JUEGOS Y VIDEOJUEGOS**
 - BENEFICIOS:

gráfico que represente de forma automática el tiempo empleado en esta actividad, pudiendo compararla con las otras muchas actividades que se realicen a lo largo del día.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beneficio 1 (a identificar por el alumnado) ▪ Beneficio 2... <p>○ RIESGOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riesgo 1 (a identificar por el alumnado) ▪ Riesgo 2 ▪ Riesgo 3 ... <p>Animando al alumnado a que ayude a dar respuesta a ésta, tras la reflexión grupal se compartirán en voz alta los principales beneficios y riesgos asociados a cada tecnología recogidos en cada grupo, analizando a continuación la importancia de medir el tiempo que se dedica a cada uno de estos recursos.</p>
--	--

4.3.3. Actividad 03. Excesos que marcan tendencia

Descripción	Esta actividad permitirá abordar las nuevas adicciones y trabajar vocabulario relacionado
Metodología	Expositiva + Ejercicio práctico
Duración	15 minutos
Recomendaciones	<p>Teniendo en cuenta las características propias de las tecnoadicciones, las personas que lo padecen suelen mostrar síntomas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intenso deseo, ansia o necesidad incontrolable de concretar la actividad placentera. Cada vez se necesita mayor tiempo de conexión para sentir el mismo bienestar que antes. Este hecho se denomina tolerancia. • Aparición del llamado síndrome de abstinencia, que provoca malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto o conexión con las TIC. • Dependencia de la acción placentera, uniéndose a la tolerancia y el síndrome de abstinencia, la necesidad de gratificación instantánea y de aprobación social, que tiene como expectativa prioritaria la persona que sube una foto a una red social, comparte un vídeo, expone un comentario en su tablón, etc. • Pérdida o descuido de las actividades habituales previas, tanto las sociales como las escolares, laborales y personales. • Descontrol progresivo sobre la propia conducta. La persona no es capaz de autogobernarse, así aunque quiera dejar de estar conectada no puede. • Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas allegadas que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva, negando el problema que padece.

- Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con **descuido o abandono de los intereses y relaciones previas**.

En base a las tendencias descritas a lo largo del artículo [“Las nueve ‘tecnoadicciones’ que no sabes”](#), se presentarán al alumnado ejemplos prácticos y cercanos de cada una, sin hacer hincapié en término sino en el riesgo en sí: **nomofobia, fomo, phubbing, ciberadicción, efecto Google, ludopatía online, juegos freemium, cibercondría, vibranxiety**.

Actividad relacionada: **Buscar la solución al crucigrama propuesto en el que se ‘esconden’ términos relacionados con el uso excesivo de las TIC**. Elaborado por el docente⁶ (en este caso, a través de una herramienta digital como [CrossWord Puzzle Generator](#)) el crucigrama permitirá verificar si el alumnado identifica y distingue cada uno de estos conceptos. En el [Anexo 1](#) se facilita un crucigrama de ejemplo para su impresión en papel.⁷

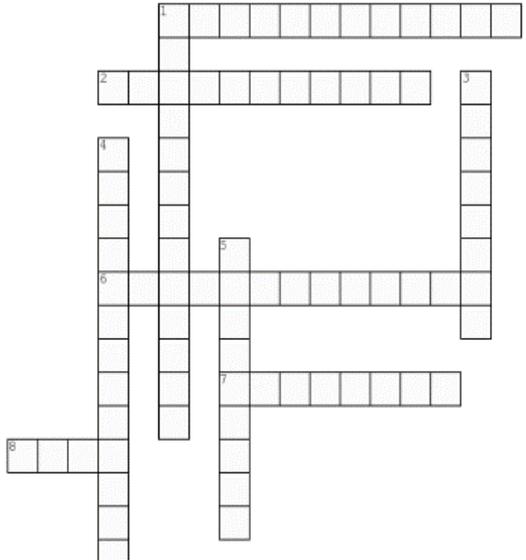
⁶Proponemos la **generación de crucigramas**, por parte del docente, con el fin de utilizar éste para afianzar definiciones y conceptos, trabajados a lo largo de la Unidad Didáctica. [En este artículo](#) pueden encontrarse varias referencias a sitios Web desde los que elaborar fácilmente éste, entre ellos el [Generador de crucigramas que hemos utilizado en la Actividad 03 de esta Unidad Didáctica](#).

⁷ SOLUCIONES: **Horizontal:** 1. Cibercondría; 2. Vibranxiety; 6. Tecnoadicción; 7. Freemium; 8. Fomo. **Vertical:** 1. Ciberadicción; 3. Phubbing; 4. Efecto Google; 5. Nomofobia.

Name: _____

Tecnoadicciones

Complete el crucigrama



Created with TheTeachersCorner.net [Crossword Puzzle Generator](#)

Horizontal

1. Búsqueda impulsiva de información ante el primer posible síntoma de malestar o enfermedad
2. Vibración 'fantasma', al sentir que el teléfono vibra cuando en realidad no lo ha hecho ni se ha registrado ninguna entrada
6. Inclinación desmedida respecto al uso de las tecnologías, que limitan la libertad del ser humano y generan dependencia
7. Categoría de juegos que, basados en el juego impulsivo, que requieren de pago para avanzar y acceder a mejores prestaciones
8. Inquietud e incomodidad, provocadas por el miedo a perderse algo de lo que está pasando en redes sociales

Vertical

1. Sensación de no poder vivir sin Internet, que perjudica a tus relaciones personales y profesionales
3. Acción de menospreciar a quienes te acompañan, cuando prestas atención al teléfono móvil en lugar de a ellos
4. Tendencia a olvidar la información o dónde podemos obtenerla, al utilizar siempre Google para cualquier consulta en Internet
5. Sensación de ansiedad, cuando no puedes disponer del teléfono móvil

4.3.4. Actividad 04. Estrategias y recomendaciones de prevención

Descripción	Se facilitará al alumnado información necesaria para elaborar en grupo pautas y medidas encaminadas a prevenir el uso excesivo de las TIC . Con la ayuda del profesorado se deberá llegar a un consenso entre todos los grupos sobre las principales recomendaciones a seguir.
Metodología	Debate y trabajo en grupo
Duración	25 minutos
Recomendaciones	Se propone trabajar en la forma de prevenir los riesgos señalados mediante una <u>dinámica de grupos</u> , que permita abordar las posibles medidas de prevención y exposición al uso excesivo de las TIC . Para ello, se propondrá al alumnado la elaboración en grupos (5 personas por grupo) de un decálogo de recomendaciones que contemple pautas dirigidas a mejorar o minimizar los riesgos del uso excesivo de las TIC ya comentados en actividades anteriores. El decálogo, responderá a preguntas del tipo:

- ¿Qué consejos seguirías para mejorar tu eficacia en el uso de la tecnología?
- Si tuvieras en tu entorno a una persona que necesite “desconectar” de las redes sociales ¿Qué consejos le darías?
- ¿Cómo gestionarías el uso del móvil en tus próximas vacaciones si la premisa para disfrutarlas fuera ‘sólo 1 hora al día para Internet y el uso de dispositivos tecnológicos’?

A modo de ejemplo el alumnado deberá llegar a recomendaciones de prevención como:

- Utiliza Internet como herramienta de ocio, tiempo libre y entretenimiento, pero márcate un horario de uso como lo haces para cualquier otra actividad.
- No te obsesiones con ‘conectarte’ todos los días. Los mensajes quedarán archivados y podrás responder a ellos cuando tú elijas que es buen momento para hacerlo. Recuerda: ¡Tú decides qué es prioritario en cada momento!
- Controla el tiempo que estás conectado. No es recomendable estar más de una hora seguida navegando. Si te sirve de ayuda, elabora un registro donde anotes todas tus actividades, incluida la conexión a Internet (día, hora y tiempo de la conexión).
- Revisa el número de veces que consultas tu móvil o una determinada aplicación. ¡No permitas que éstas te roben minutos que acaban convirtiéndose en horas conectado!
- Antes de conectarte, piensa qué vas a hacer en Internet. Te ayudará a ser más efectivo. El tiempo en Internet vuela. ¡No dejes que se te escape!
- Dirige tu atención y tu tiempo a aquello que estás buscando. En Internet es muy fácil distraerse. ¡Ten presente tu objetivo y trata de no abandonarlo hasta que hayas conseguido lo que quieres! Luego tendrás tiempo para lo demás.
- Respeta los horarios de dormir, comer y obligaciones domésticas. No retrases la hora de ir a la cama por el uso de Internet, ni tampoco te saltes comidas.
- Busca actividades alternativas a Internet para ocupar el tiempo libre.
- Cuando utilices Internet para cuestiones escolares no debes conectar los programas de mensajería instantánea ni redes sociales. ¡Sólo te servirán como distracción! Y te robarán tiempo.
- Cuida tus relaciones sociales, comunica a través de la Red lo que piensas de forma asertiva: hablando clara y honestamente, respetando a los demás y tomando tus propias decisiones sobre el momento en que dar respuesta a las conversaciones con otras personas.

La asertividad, la empatía y las relaciones sociales sirven para reforzar la propia personalidad y desarrollar así su capacidad de

	<p>autorregulación. Además, el cuidado de las relaciones con los demás les ayuda a evitar el riesgo de aislamiento o el abandono de su círculo de amistades cuando se cae en una conducta adictiva. Construir unas relaciones sanas, en cada momento de interacción diaria hará que el alumnado se sienta más fuerte y reforzado cuando se enfrente a riesgos como los relacionados con el uso excesivo de la tecnología.</p> <p>El docente encontrará, en las Unidades Didácticas sobre Tecnoadicciones, elaborado por RED.ES (recogido en el apartado Bibliografía / Documentación complementaria de esta Unidad Didáctica) éstas y otras recomendaciones, a seguir tanto en la prevención como en la intervención ante un caso de uso excesivo de las TIC y que utilizará como referencia durante el desarrollo de esta actividad.</p>
--	---

4.3.5. Actividad 05. El tiempo en nuestras manos

Descripción	Con esta actividad se incidirá en la reflexión sobre la necesidad de pautar horarios que permitan, de un modo consciente, tener el control sobre el uso que se hace de Internet y de la tecnología en general, para poder aprovechar y disfrutar de sus beneficios
Metodología	Expositiva + trabajo en grupos
Duración	15 minutos
Recomendaciones	<p>Un día cualquiera en la vida cotidiana puede estar cargado de acciones que conllevan el uso de la tecnología. Tal y como recoge el artículo: 24 horas pegado al móvil, que se propone trabajar en clase al inicio de esta actividad, nuestro fiel ‘smartphone’ nos acompaña desde que nos despertamos hasta que nos acostamos, haciendo inimaginable un día sin Internet y teléfono móvil en nuestras vidas.</p> <p>Tras la lectura del artículo se propone interrogar al aula sobre su horario habitual y el grado en que la tecnología forma parte de éste y de las muchas actividades que realizan a lo largo del día. Este breve debate puede dar pie a una última actividad en grupo (de no más de 5 personas cada grupo) en la que se propone elaborar el horario ideal para conjugar y disfrutar del uso de la tecnología en el día a día de forma que el uso de Internet y la tecnología pueda combinarse de forma efectiva con otras muchas actividades y tareas.</p> <p>El alumnado podrá utilizar, a modo de ejemplo, para la realización de este ejercicio la plantilla adjunta en el Anexo 3 de esta Unidad Didáctica.</p> <p>Tras la reflexión grupal, se dedicarán un par de minutos a la exposición de sus conclusiones, destacando de cada uno aquellas propuestas que supongan un ajuste de los horarios habituales, en las que el uso de la tecnología se combina con otras muchas acciones y tareas diarias, permitiéndoles hacer una correcta gestión de su tiempo.</p>

4.3.6. Actividad 06. Autoevaluación

Descripción	Test de autoevaluación individual
Metodología	Autoevaluación individual
Duración	10 minutos
Recomendaciones	<p>Se ha elaborado un sencillo test de autoevaluación (de uso individual), disponible en el Anexo 4, que evalúa los criterios marcados en el siguiente epígrafe (‘Criterios de evaluación’), facilitando la verificación de que el alumnado ha entendido y asimilado conceptos y buenas prácticas relacionados con cada uno de los contenidos trabajados.</p> <p>Este test se puede combinar con otra herramienta digital que permitirá igualmente conocer el grado de comprensión e interiorización por parte del alumnado con respecto a los contenidos y recomendaciones abordados a lo largo de la Unidad Didáctica. Se trata del test que forma parte de la página Web: The Phonbies y que el alumnado puede realizar de forma individual, reflexionando sobre el papel que juega hoy en día el teléfono móvil en la vida de los jóvenes, el tiempo que dedican a su uso y la relación de dependencia que en muchos casos tienen, con respecto a este dispositivo.</p>

4.4. Criterios e instrumentos de evaluación.

Se ha elaborado un [Test de Autoevaluación](#) relacionado con las competencias alineadas con la Unidad Didáctica, tomando como referencia el [Marco Común de Competencia Digital Docente](#)⁸. En el [Anexo 5](#) se dispone de las respuestas al Test.

- El alumno entiende el concepto tecnoadicciones.
- El alumno conoce las principales tecnoadicciones y sus características.
- El alumno sabe identificar posibles señales de alerta ante el desarrollo de una conducta adictiva a las TIC.
- El alumno conoce pautas y recomendaciones para su prevención.

El test de autoevaluación se ha elaborado con el objetivo de que el alumnado compruebe sus conocimientos como actividad final de la presente Unidad Didáctica. El test de autoevaluación también puede ser utilizado al inicio y al final. Al inicio como actividad nº 0, con objeto de que el alumnado sea consciente de los conocimientos que tiene sobre la temática, y al final estableciendo una comparativa y observando los avances obtenidos tras la realización de todas las actividades.

También podemos pedir al alumnado que aporte alguna pregunta más a incluir en el test. Desafiar a sus compañeros siempre es un reto atractivo; de esta manera fomentaremos su curiosidad y espíritu competitivo en beneficio del aprendizaje.

⁸ [Marco Común de Competencia Digital Docente V 2.0](#)

La resolución del test de forma grupal preguntando al alumnado los motivos de escoger cada respuesta, puede ayudarnos a hacer más atractiva la actividad. La evaluación atenderá de este modo al interés y participación del alumnado, tanto en ésta como el resto de las actividades planteadas a lo largo de la Unidad Didáctica.

5. Marco teórico de apoyo al docente

Se incluyen a continuación orientaciones y recomendaciones para abordar los distintos conceptos que integran esta Unidad Didáctica.

5.1. Tecnoadicciones⁹

Se describen como una inclinación desmedida respecto al uso de las tecnologías. Dentro de esta definición recaen tanto la adicción al móvil, como a los videojuegos, a Internet, a las redes sociales, etc.

La **adicción a Internet**, entendida como el uso excesivo e incontrolable de esta red de comunicación hasta el punto de interferir negativamente en la vida diaria de quien la padece y de sus allegados (en forma de adicción a las redes sociales, a las compras o subastas online, al chat, a las redes sociales, juegos online, etc.), es sin duda la tecnoadicción más extendida y también la más estudiada, pero no la única. A ésta la acompañan la **adicción al teléfono móvil**, que además de conllevar consecuencias como el menor rendimiento escolar, discusiones familiares y dependencia, puede implicar consecuencias económicas (asociadas al posible coste de la tarifa de datos) y la **adicción a los juegos y videojuegos**, de consola, ordenador o móvil, que afecta especialmente a los más jóvenes. A lo largo de la Unidad Didáctica se trabajan las distintas problemáticas, aportando sobre cada una de ellas [bibliografía específica](#):

- Como las [Unidades Didácticas sobre 'Tecnoadicciones'](#) elaboradas por Red.es, que aborda todas ellas en su conjunto (deteniéndose especialmente en la adicción al uso de Internet).
- El [artículo "Las nueve 'tecnoadicciones' que no sabes que tienes"](#) (cuyo contenido se propone abordar con el alumnado en la [Actividad 03](#) de la Unidad Didáctica), que permite introducir ejemplos prácticos y cercanos de escenarios cotidianos en los que el uso de Internet, especialmente a través del teléfono móvil y de las aplicaciones y servicios a los que accedemos desde él, toman el control (adicciones como Nomofobia, Fomo, Phubbing, Ciberadicción, Efecto Google, Ludopatía online, Juegos freemium, Cibercondría, Vibranxiety).
- O la [Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos](#), que aborda los riesgos de los 3 tipos de tecnología, dedicando un capítulo específico a las ventajas y riesgos de juegos y videojuegos.

Como se ve en todas estas publicaciones, la introducción de tecnologías y medios sociales ha cambiado sin duda la forma de socializarse y comunicarse. En los países industrializados, esta circunstancia ha provocado que se haga un uso excesivo de las TIC especialmente entre los más jóvenes, a edades cada vez más tempranas y en general sin apenas supervisión y control por parte de las personas adultas de su entorno. Un mal uso con respecto a ellas o al tiempo que dedican a

⁹ Información extraída de las [Unidades Didácticas sobre 'Tecnoadicciones'](#) elaborado por Red.es

éstas frente a otras muchas tareas y actividades cotidianas puede dar lugar a la aparición de **señales de alerta**.

- Aislamiento
- Pérdida de la noción del tiempo.
- Adopción de falsas identidades que pueden dar lugar a conflictos de personalidad.
- Tendencia al consumismo: deseo de estar siempre a la última.
- Cambios físicos y emocionales: Alteraciones en el estado del ánimo, mayor irascibilidad, síntomas de ansiedad y estrés, aumento de agresividad, pérdida o ganancia de peso, alteraciones en el sueño, etc.
- Cambios de conducta/sociales: Alteraciones en los hábitos alimenticios, en el sueño, en salidas con sus amigos, en su ocio y tiempo libre, etc.
- Cambios en el contexto escolar: Bajada de notas, dificultad en la concentración, en la atención o en el rendimiento académico en general, olvidos de trabajos, de realización de tareas, etc.

Utilizar aplicaciones móviles y juegos, establecer relaciones sociales a través del smartphone, descargar vídeos, películas o usar el WhatsApp son algunas de las funciones más utilizadas por los menores, jóvenes y adolescentes. Diferentes estudios destacan el aumento exponencial del número de veces al día que se consulta el teléfono móvil, así como del número de menores de 15 años que disponen de su propio terminal, alertando sobre un alto porcentaje de adolescentes españoles (21,3%) que presentan indicios de desarrollar una conducta adictiva a Internet. Los resultados de la encuesta [Global Millennial Survey](#), realizada por Telefónica en 2014 para evaluar el interés de los jóvenes en la tecnología, ofrecen datos comparativos entre los resultados de 2013 y 2014, mostrándose un incremento del uso de smartphone (del 82% al 84%) o de tabletas (del 24% al 40%). También en el año 2014, otro estudio realizado por Rastreator.com (basándose en datos del Instituto Nacional de Estadística) concluía que el 29% de los jóvenes de entre 18 y 24 años se declara adicto al móvil, siendo el tiempo medio diario de uso de su smartphone de 5,5 horas.

5.2. Características y síntomas principales de la tecnoadicción¹⁰:

- **Intenso deseo, ansia o necesidad incontrolable de concretar la actividad placentera.** Cada vez se necesita mayor tiempo de conexión para sentir el mismo bienestar que antes. Este hecho se denomina tolerancia.
- **Aparición del llamado síndrome de abstinencia,** lo que provoca un gran malestar e irritabilidad ante la ausencia de contacto o conexión con las TIC. Pasado un corto periodo de tiempo, aparece la imposibilidad de dejar de hacerlo.
- **Dependencia de la acción placentera.** En este momento la persona se califica como dependiente, puesto que se unen la tolerancia y el síndrome de abstinencia. A lo anterior se añade la necesidad de gratificación instantánea y de aprobación social que tiene como expectativa prioritaria la persona que sube una foto a una red social, comparte un vídeo, expone un comentario en su tablón, etc.

¹⁰Información extraída de la [Unidad Didáctica Tecnoadicciones](#), elaborada por RED.ES:

- **Pérdida o descuido de las actividades habituales previas**, tanto las sociales como las escolares, laborales y personales.
- **Descontrol progresivo sobre la propia conducta**. La persona no es capaz de autogobernarse, así aunque quiera dejar de estar conectada no puede.
- **Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas allegadas** que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva negando el problema que padece.
- **Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción**, con descuido o abandono de los intereses y relaciones previas. Este hecho tiene como consecuencia una autoestima negativa y mayor dificultad a la hora de socializar por la tendencia al aislamiento social que supone, si se compara con sus iguales. Existe, además, alteración de los ritmos circadianos, mayor predisposición a la depresión y los trastornos del estado de ánimo.

Tal y como se recoge en el enfoque de las actividades propuestas a lo largo de la Unidad Didáctica, es importante trabajar y ayudar a identificar los síntomas de un posible **uso excesivo de las TIC**, pero se propone hacerlo sin perder de vista los numerosos e importantes beneficios del uso de la tecnología.

En todo caso, se abordan también en esta Unidad Didáctica las **posibles medidas de prevención y exposición** a trabajar con el alumnado:

- Utiliza Internet como herramienta de ocio, tiempo libre y entretenimiento, pero márcate un horario de uso como lo haces para cualquier otra actividad.
- No te obsesiones con 'conectarte' todos los días. Los mensajes quedarán archivados y podrás responder a ellos, cuando tú elijas que es buen momento para hacerlo. Recuerda: ¡Tú decides qué es prioritario en cada momento!
- Controla el tiempo que estás conectado. No es recomendable estar más de una hora seguida navegando. Si te sirve de ayuda, elabora un registro donde anotes todas tus actividades, incluida la conexión a Internet (día, hora y tiempo de la conexión).
- Revisa el número de veces que consultas tu móvil o una determinada aplicación. ¡No permitas que éstas te roben minutos que acaban convirtiéndose en horas conectado!
- Antes de conectarte piensa qué vas a hacer en Internet. Te ayudará a ser más efectivo. El tiempo en Internet vuela. ¡No dejes que se te escape!
- Dirige tu atención y tu tiempo a aquello que estás buscando. En Internet es muy fácil distraerse. ¡Ten presente tu objetivo y trata de no abandonarlo hasta que hayas conseguido lo que quieres! Luego tendrás tiempo para lo demás.
- Respeta los horarios de dormir, comer y obligaciones domésticas. No retrases la hora de ir a la cama por el uso de Internet ni tampoco te saltes comidas.
- Busca actividades alternativas a Internet para ocupar el tiempo libre.
- Cuando utilices Internet para cuestiones escolares no debes conectar los programas de mensajería instantánea ni redes sociales. ¡Sólo te servirán como distracción! Y te robarán tiempo.
- Cuida tus relaciones sociales, comunica a través de la Red lo que piensas de forma asertiva: hablando clara y honestamente, respetando a los demás y tomando tus propias decisiones sobre el momento en que dar respuesta a las conversaciones con otras personas.

De igual forma, ante un problema de uso excesivo de las TIC o tecnoadicción ya identificado se deben observar las siguientes pautas:

- Apoyo y comprensión hacia el menor que sufre esta situación. No convertirle en culpable, sino en víctima de una situación que no le resulta fácil reconocer ni abordar.
- Prestar atención a su conducta, sus hábitos (o los posibles cambios en éstos) y las consecuencias de ambos para ofrecerle ayuda.
- Fomentar que tome conciencia de los riesgos y consecuencias del exceso en el uso de las TIC.
- Ofrecerle como ejemplo y referencia hábitos de conducta saludables, que le ayuden a gestionar sus emociones y su tiempo devolviéndole las riendas de su conducta.
- Canalizar la ayuda, si fuera necesario, hacia un adulto que pueda ofrecerle o dirigirle hacia una atención especializada en este tipo de conductas.

Es importante trabajar con el alumnado esta temática, hacerles conscientes y responsables de las causas, consecuencias y riesgos de no hacer un uso correcto y responsable de las TIC, ayudándoles a tomar conciencia de la importancia de autorregular su comportamiento futuro, en base a correctas decisiones y pautas adquiridas en el presente, que le permitan disfrutar de las inmensas e interesantes posibilidades que ofrece la tecnología.

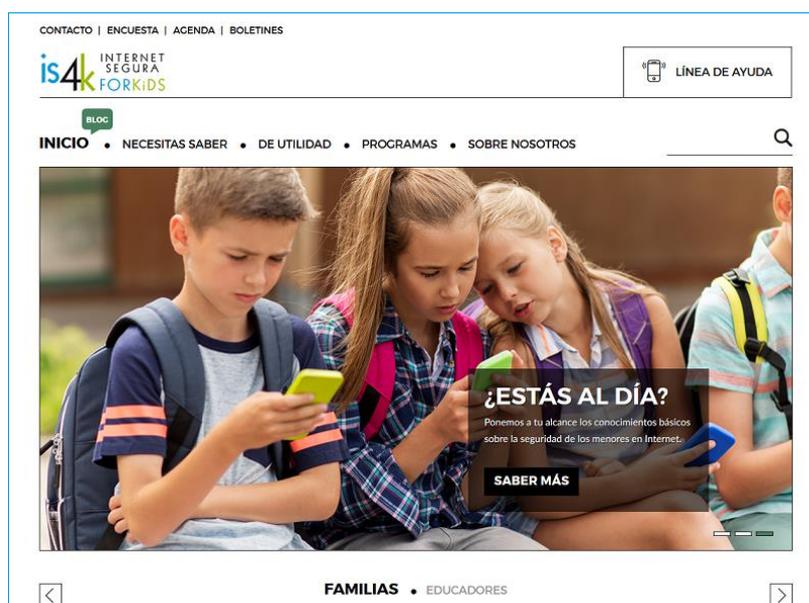
6. Bibliografía / Documentación complementaria

- [Monográfico “Tecnoadicciones”. RED.ES.](#)
- [Video “Game Addiction”.](#)
- [“Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Fundación Gaudium”. Obra Social Caja Madrid y Oficina del Defensor del Menor.](#)
- [Informe “La Sociedad de la Información en España 2015. Fundación Telefónica.](#)
- [Artículo “España enganchada al Smartphone”. Diario El País. Enero 2015](#)
- [Artículo “Mirar el WhatsApp a los 20 minutos de estar en el cine y otros síntomas de que estás enganchado”. Diario ABC. Enero 2015.](#)
- [Encuesta sobre el interés de los jóvenes por la Tecnología “Global Millennial Survey” Telefónica.](#)

Internet Segura for Kids <http://www.is4k.es>

Página web del Centro de Seguridad en Internet para menores en España. Incluye:

- La información que **“necesitas saber”** sobre privacidad, ciberacoso escolar, sexting, contenido inapropiado, uso y configuración segura, mediación parental.
- Artículos de interés y actualidad en el **“blog”**.
- Guías, juegos, herramientas de control parental y otros recursos **“de utilidad”**.
- Información de **“programas”** de sensibilización para un uso seguro y responsable de Internet por los menores.
- Una **“línea de ayuda”** con una serie de preguntas frecuentes y un contacto para resolver dudas.

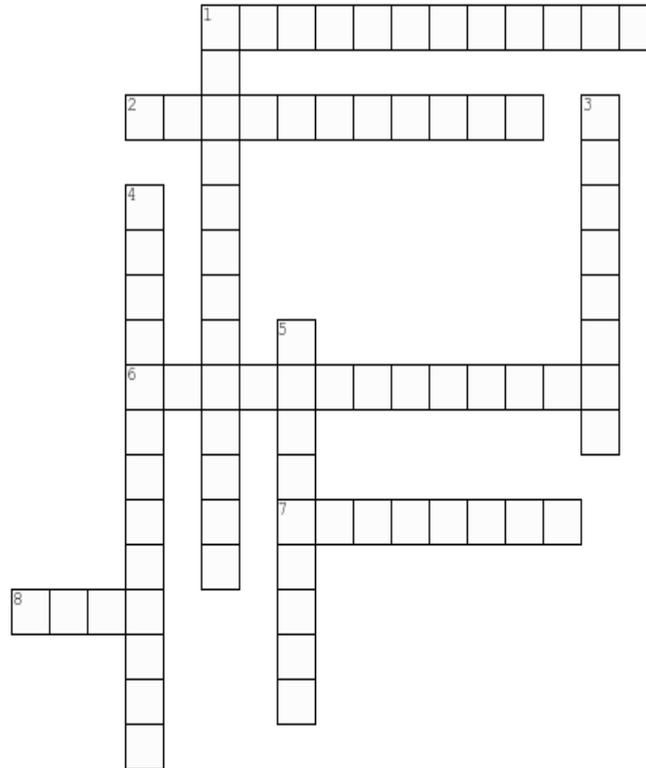


7. Anexo 1. Crucigrama de conceptos relacionados (Actividad 03)

Name: _____

Tecnoadicciones

Complete el crucigrama



Created with TheTeachersCorner.net [Crossword Puzzle Generator](http://www.theteacherscorner.net/Crossword-Puzzle-Generator)

Horizontal

- 1. Búsqueda impulsiva de información ante el primer posible síntoma de malestar o enfermedad
- 2. Vibración 'fantasma', al sentir que el teléfono vibra cuando en realidad no lo ha hecho ni se ha registrado ninguna entrada
- 6. Inclinación desmedida respecto al uso de las tecnologías, que limitan la libertad del ser humano y generan dependencia
- 7. Categoría de juegos que, basados en el juego impulsivo, que requieren de pago para avanzar y acceder a mejores prestaciones
- 8. Inquietud e incomodidad, provocadas por el miedo a perderse algo de lo que está pasando en redes sociales

Vertical

- 1. Sensación de no poder vivir sin Internet, que perjudica a tus relaciones personales y profesionales
- 3. Acción de menospreciar a quienes te acompañan, cuando prestas atención al teléfono móvil en lugar de a ellos
- 4. Tendencia a olvidar la información o dónde podemos obtenerla, al utilizar siempre Google para cualquier consulta en Internet
- 5. Sensación de ansiedad, cuando no puedes disponer del teléfono móvil

8. Anexo 2. Registro diario de uso de las TIC

Utilizando la plantilla del programa Excel “**Programación diaria de trabajo**” se elaboraría un registro individual, que recogería el **número de horas diarias y/o semanales que se dedican al uso de las TIC**. Este formato permitirá realizar un gráfico que represente de forma automática el tiempo empleado en esta actividad, pudiendo compararla con las otras muchas actividades que se realizan a lo largo del día.

	10 ABRIL 2016	RESUMEN SEMANAL	NOTAS/TAREAS																																																																																																																								
<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">10</div> <div style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">domingo</div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>VER PROGRAMACIÓN</p> <p>Año: 2016</p> <p>Mes: abril</p> <p>Día: 10</p> <p>EDITAR PROGRAMACIÓN</p> <p>EDITAR HORAS</p> <p>AGREGAR EVENTO</p> <p>RESALTAR EN PROGRAMACIÓN: Descanso</p> </div>	<table border="1"> <tr><td>6:00</td><td>Despertarse</td></tr> <tr><td>6:30</td><td>Ducha</td></tr> <tr><td>7:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>7:30</td><td>Ir a trabajar</td></tr> <tr><td>8:00</td><td>Empezar el turno</td></tr> <tr><td>8:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>9:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>9:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>10:00</td><td>Descanso</td></tr> <tr><td>10:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>11:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>11:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>Almuerzo</td></tr> <tr><td>12:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>13:00</td><td>Vuelta al trabajo</td></tr> <tr><td>13:30</td><td>Llamar a la empresa</td></tr> <tr><td>14:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>14:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>15:00</td><td>Descanso</td></tr> <tr><td>15:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>16:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>16:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>17:00</td><td>Casa</td></tr> <tr><td>17:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>18:00</td><td>Entreno de fútbol</td></tr> <tr><td>18:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>19:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>19:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>20:00</td><td>-</td></tr> <tr><td>20:30</td><td>-</td></tr> <tr><td>21:00</td><td>-</td></tr> </table>	6:00	Despertarse	6:30	Ducha	7:00	-	7:30	Ir a trabajar	8:00	Empezar el turno	8:30	-	9:00	-	9:30	-	10:00	Descanso	10:30	-	11:00	-	11:30	-	12:00	Almuerzo	12:30	-	13:00	Vuelta al trabajo	13:30	Llamar a la empresa	14:00	-	14:30	-	15:00	Descanso	15:30	-	16:00	-	16:30	-	17:00	Casa	17:30	-	18:00	Entreno de fútbol	18:30	-	19:00	-	19:30	-	20:00	-	20:30	-	21:00	-	<table border="1"> <tr> <td>lunes</td> <td>6:30</td> <td>Desayuno</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>martes</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>miércoles</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>jueves</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>viernes</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>sábado</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	lunes	6:30	Desayuno	11			martes			12			miércoles			13			jueves			14			viernes			15			sábado			16			<table border="1"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Recoger ropa tintorería</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Llamar compañía teléfono</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	Recoger ropa tintorería	<input type="checkbox"/>	Llamar compañía teléfono	<input type="checkbox"/>																	
6:00	Despertarse																																																																																																																										
6:30	Ducha																																																																																																																										
7:00	-																																																																																																																										
7:30	Ir a trabajar																																																																																																																										
8:00	Empezar el turno																																																																																																																										
8:30	-																																																																																																																										
9:00	-																																																																																																																										
9:30	-																																																																																																																										
10:00	Descanso																																																																																																																										
10:30	-																																																																																																																										
11:00	-																																																																																																																										
11:30	-																																																																																																																										
12:00	Almuerzo																																																																																																																										
12:30	-																																																																																																																										
13:00	Vuelta al trabajo																																																																																																																										
13:30	Llamar a la empresa																																																																																																																										
14:00	-																																																																																																																										
14:30	-																																																																																																																										
15:00	Descanso																																																																																																																										
15:30	-																																																																																																																										
16:00	-																																																																																																																										
16:30	-																																																																																																																										
17:00	Casa																																																																																																																										
17:30	-																																																																																																																										
18:00	Entreno de fútbol																																																																																																																										
18:30	-																																																																																																																										
19:00	-																																																																																																																										
19:30	-																																																																																																																										
20:00	-																																																																																																																										
20:30	-																																																																																																																										
21:00	-																																																																																																																										
lunes	6:30	Desayuno																																																																																																																									
11																																																																																																																											
martes																																																																																																																											
12																																																																																																																											
miércoles																																																																																																																											
13																																																																																																																											
jueves																																																																																																																											
14																																																																																																																											
viernes																																																																																																																											
15																																																																																																																											
sábado																																																																																																																											
16																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>	Recoger ropa tintorería																																																																																																																										
<input type="checkbox"/>	Llamar compañía teléfono																																																																																																																										
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											
<input type="checkbox"/>																																																																																																																											

9. Anexo 3. Planificación tareas cotidianas

TAREAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Dormir					
Comidas					
Clases					
Estudio: Clases de refuerzo y apoyo, inglés, música...					
Deporte					
Distracción, Ocio: jugar con amigos, ir al cine, leer					
Tecnología: Internet, redes sociales, Mensajería, TV, Videojuegos, Youtube					
Tiempo Malgastado					



10. Anexo 4. Test de autoevaluación

1.- La tecnoadicción es una inclinación desmedida al uso de la tecnología, que limita nuestra libertad y provoca dependencia.

- Verdadero
- Falso

2.- ¿Cuál de las siguientes tecnologías puede causar tecnoadicción?

- a) El uso incontrolado de Internet: chats, redes sociales, compras online,
- b) El uso de juegos y videojuegos, tanto a través de ordenador, como de consola o teléfono móvil
- c) El uso del teléfono móvil.
- d) Todas las anteriores.

3.- Verdadero o falso. La cibercondría se caracteriza por la ansiedad e inquietud que provoca – a quien la padece – el hecho de no disponer del teléfono móvil en un momento determinado.

- Verdadero
- Falso

4.- Señala la opción incorrecta de entre las que se presentan a continuación:

- a) La inquietud e incomodidad, provocadas por la sensación de perderse algo de lo que ocurre en tus redes sociales, se denomina ‘vibransxiety’.
- b) La acción de menospreciar a quienes te acompañan en un momento determinado, por hacer caso del teléfono móvil, se conoce como ‘phubbing’.
- c) La tendencia a olvidar determinada información, o dónde encontrarla, al utilizar siempre un buscador de Internet, se denomina ‘Efecto Google’.
- d) ‘Freemium’ es una categoría de juegos que requiere del pago, para avanzar o acceder a mejores y nuevas prestaciones por parte del usuario.

5.- Verdadero o falso. Analizar bien tu objetivo antes de conectarte a Internet, evaluando el tiempo que quieres emplear en ello, llevando incluso un registro claro del tiempo que dedicas a Internet a lo largo de la semana, puede ser un buen método para mejorar el uso responsable y saludable de la tecnología a tu alcance:

- Verdadero
- Falso

6.- Señala la opción incorrecta.Cuál de las siguientes medidas NO es una buena estrategia de prevención ante una posible tecnoadicción:

- a) Utilizar Internet como herramienta de ocio y entretenimiento
- b) Marcarte un horario específico de uso de la tecnología: televisión, videoconsola, Internet, teléfono móvil, como lo haces para cualquier otra actividad
- c) Conectarte a la mensajería y redes sociales mientras realizas tareas escolares o cualquier otra tarea, que requiera concentración y un esfuerzo específico.

Analiza, brevemente, tu propio grado de independencia en el uso de las TIC.

1.- ¿Cada cuánto tiempo compruebas tu móvil para ver si hay novedades en tus redes sociales, WhatsApp o llamadas perdidas?

- a) No enciendo el móvil todos los días
- b) Un par de veces al día
- c) Cada vez que el teléfono suena o vibra

2.- ¿Te enfureces o pones nervioso si no puedes usar tu móvil en un espacio u horario determinados?

- a) No. No lo utilizo todos los días
- b) Nunca salgo sin él, aunque puedo estar horas sin mirarlo
- c) Me provoca ansiedad estar sin móvil. Me preocupa no estar enterándome de lo que pasa al momento.

3.- ¿Mientes sobre la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet?

- a) No me hace falta. No lo uso mucho
- b) A veces sí que he mentado
- c) Suelo hacerlo; si reconociera en público el tiempo que paso conectado se asustarían o reirían de mí

4.- ¿Con qué frecuencia interrumpes una conversación, para comprobar o dar respuesta a un mensaje que llega a tu móvil?

- a) No suelo hacerlo
- b) Sólo si espero noticias importantes o urgentes
- c) Echo un par de vistazos, si estoy con mis amigos, pero no lo considero grave

5.- ¿Qué pasa si sales de casa sin tu teléfono móvil?

- a) No lo echaría de menos.
- b) Dudo un poco, pero decido seguir mi día
- c) Lo paso realmente mal. Valoraría dar la vuelta para cogerlo, para no sentirme incómodo

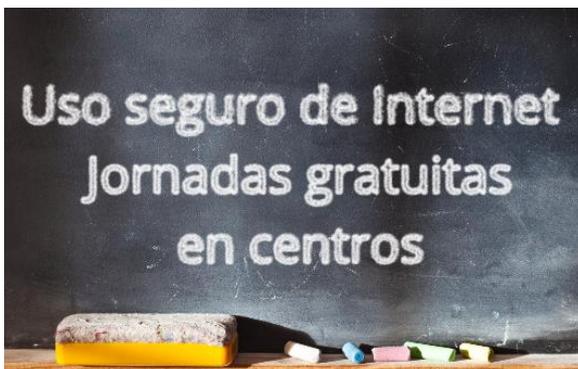
11. Anexo 5. Respuestas al test de autoevaluación

1. **Verdadero.** Efectivamente, se entiende por TECNOADICCIÓN la inclinación desmedida respecto al uso de las tecnologías, las cuales limitan la libertad del ser humano por la gran dependencia que provocan.
2. **Opción D.** Todas las anteriores afirmaciones son correctas. A la adicción a Internet, en forma de adicción a las redes sociales, a las compras o subastas online, o los chat, se suman la tecnoadicción al teléfono móvil, y a los juegos y videojuegos, de consola, ordenador o móvil, que afecta especialmente a los más jóvenes.
3. **Falso.** La cibercondría, se caracteriza por la búsqueda impulsiva de información, al primer síntoma de malestar o enfermedad. Las características descritas en la pregunta, se corresponden con la definición de 'Nomofobia'.
4. **Opción A.** Se denomina 'vibr anxiety' a la sensación de vibración fantasma, que lleva a quien la padece a sentir que el teléfono vibra, cuando en realidad no lo ha hecho, ni se ha registrado en él actividad o entrada alguna. La definición facilitada en la respuesta a) del test, corresponde al concepto de 'Fomo'.
5. **Verdadero.** Efectivamente, un uso responsable y saludable de la tecnología, pasa por analizar aquellas herramientas que quieres utilizar y planificar/gestionar su uso, elegir el momento adecuado, no dedicándole más tiempo del necesarios, haciendo esta actividad compatible con otras muchas, importantes también, entre tus tareas cotidianas.
6. **Opción C.** Cuando utilices Internet para cuestiones escolares, no debes conectar los programas de mensajería instantánea ni redes sociales. ¡Sólo te servirán como distracción! Y te robarán tiempo.

12. Anexo 6. Recursos asociados

Recursos asociados a esta Unidad Didáctica disponibles para su futura utilización por los docentes:

- Presentación charla sensibilización dirigida al alumnado.
- Guía de preparación. Charla sensibilización dirigida al alumnado.



Toda la información del programa de Jornadas Escolares está disponible en la sección [programas](#) del portal [IS4K](#).